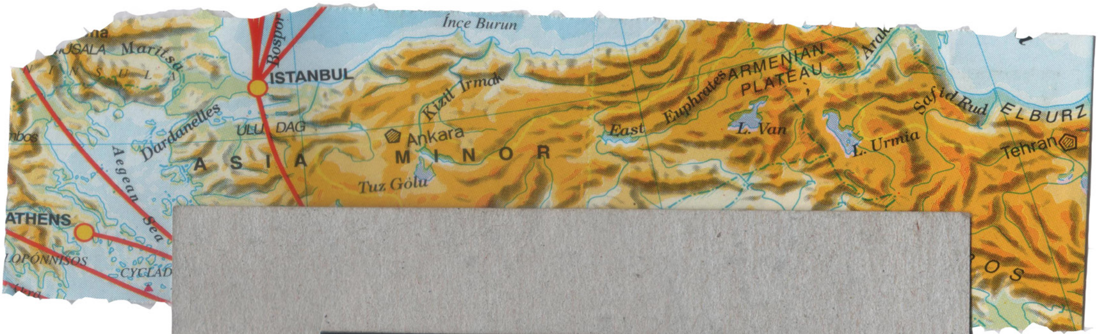


RECETARIO

BELLVITGE - LA FLORIDA

LA MESA - LA HUERTA

EL ARTE - EL CINE - LA VECINDAD

JULIO - OCTUBRE 2017

A propósito del Proyecto RECETARIO

Trabajo realizado entre Julio y Septiembre en los barrios de La Florida y Bellvitge.
L'Hospitalet, Barcelona.

1ª Edición de cuadernillo
Proyección pública de RECETARIO en Fiestas de Bellvitge.
14 de Septiembre 2017 - Bellvitge
Proyección pública de RECETARIO posterior a Asamblea de Vecinos y Vecinas de La Florida y previo a la cena "de traje".
22 de Septiembre 2017 - Los Bloques de la Florida

200 ejemplares seriados

Desde LaFundició hace tiempo que reseguimos con mucha atención los barrios de la periferia de Barcelona, donde crecimos y aprendimos; en ellos todavía quedan restos de las formas de organización y creación populares que han sido fuertemente castigadas y contaminadas por el imaginario de clase media, neoliberal y capitalista. Esa cosa de nuestras madres que venían del campo y no habían ido a la escuela de que nosotras fuéramos más, como si ellas fueran poquita cosa, de esconder sus orígenes y las vergüenzas de creerse que no saben, del afán por "tener cosas" que representaban el desarrollo: el piso en propiedad, el coche, trabajo...

Como colectivo artístico nuestros territorios nos han ayudado a resituar nuestra práctica, nuestras familias y amigos no saben muy bien qué hacemos, ni para qué sirve, ni entienden nuestra precariedad siendo licenciadas. Tampoco entienden el sistema de valor del campo artístico, ni cómo se legitima y constantemente lo ponen en tensión; quizás lo hacen de una forma un poco burda y poco constructiva pero lo hacen al reírse del arte contemporáneo, del valor de las obras y de los discursos que lo justifican.

Desde hace cuatro años habitamos un semisótano de la calle Prado en Bellvitge y desde hace dos años las tardes de los lunes sostenemos un espacio de creación comunitaria desde el Centre Municipal Ana Díaz Rico, en los bloques de La Florida. Los flujos que se dan entre ambos lugares han comenzado a generar corrientes que retroalimentan a los barrios, que los hacen más fuertes, que los vinculan y desmontan las fronteras administrativas que los separan.

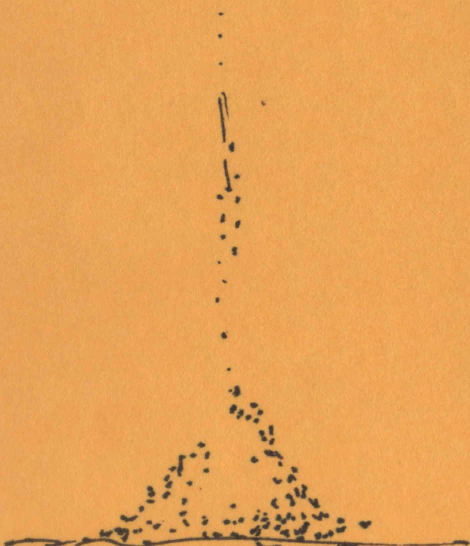
En nuestro camino invitamos a otras personas a que nos acompañen, para trabajar juntas, para compartir con otros espacios y procesos, para aprender, para sumar miradas de extrañamiento que puedan hacer crecer y complejizar nuestras reflexiones: A veces estas personas son otros y otras artistas y cuando esto sucede también se dan tensiones entre las formas que se han naturalizado desde el campo del arte y las que se dan en Los bloques, o en Bellvitge. Esas fricciones aportan claridad sobre ciertos aspectos y desvelan muchas de las formas en las que el arte se acerca a las comunidades, para exotizarlas, pacificarlas, utilizarlas, neutralizarlas. Invisibilizando el hacer colectivo con la sombra alargada de la autoría, imponiendo estéticas ajenas y lenguas que vuelven a colonizar las formas de sentido de las clases populares.

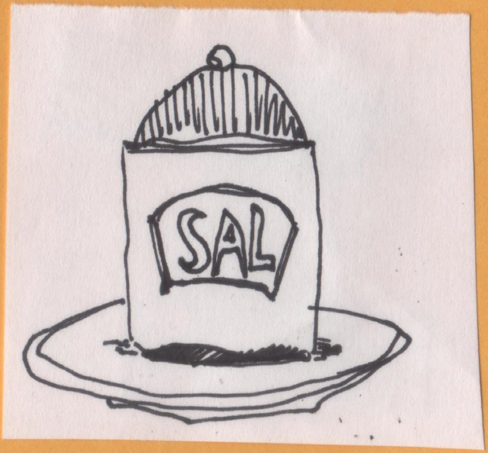
Otros creadores y creadoras entran en sintonía con el trabajo que sostenemos, entonces se dan momentos en los que compartir con otros bagajes.

Este verano los colectivos artísticos Diarios de Guerra y Nido textil nos visitaron desde Chile y se sumaron a los tiempos orgánicos y el caos del hacer de LaFundició, entendieron de forma respetuosa con una mirada desde la distancia unas realidades y unos códigos muy propios de nuestro contexto. Trabajamos desde y con las comunidades que fueron mutando y configurándose en el proceso, a partir de la memoria y la comida, de la construcción colectiva de una cocina y un tapiz, del registro visual y sonoro.

Este fanzine es un regalo, donde guardar un pedacito de este viaje.

Gracias a María, a Gabriel y a Dani por su generosidad, por su trabajo y por habernos dejado formar parte de sus viajes.




SAL

ROSQUILLAS POR DELANTE DE PURI VALLADOLID

INGREDIENTES

La medida del vaso del agua

4 huevos normalitos

1 vaso de aceite de oliva

1 vaso de azúcar

1 vaso de leche semi o de la que quieras. Si no tienes leche, un vaso de zumo de naranja. UNA COSA O LA OTRA

Ralladura de un limón

1 cucharadita pequeña de canela

medio vaso de anís dulce del mono o cualquiera (licor)

1 kilo de harina

1 papeleta de levadura

· Aceite de girasol para freir

PREPARACIÓN

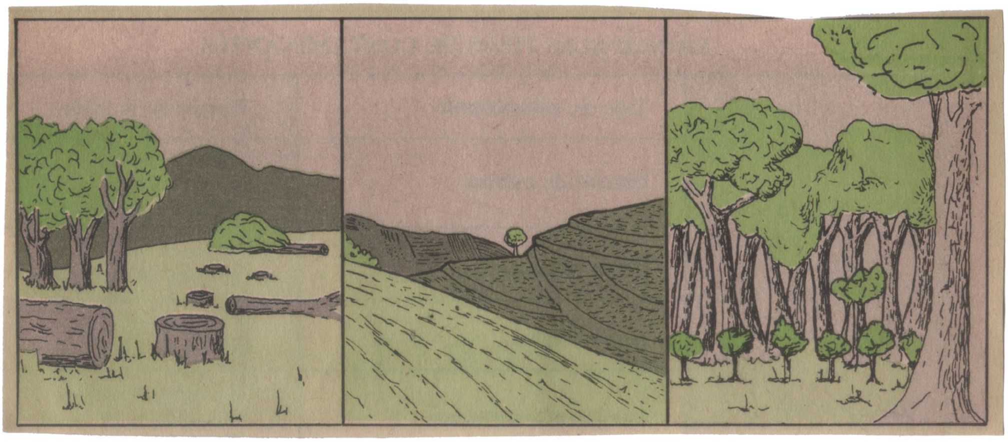
Se mezcla todo amasando bien todos los ingredientes, haces la cruz con la mano y esperas a que suba la masa hasta que la cruz desaparezca de la masa.

Calientas el aceite en una sartén, luego cuando ya está caliente cojes una bolita de la masa con los dedos, le haces un agujero y los vas poniendo en el aceite caliente.

Te puedes ir mojando los dedos en un plato con aceite de oliva para que no se te pegue la masa.

Después de fritar las rosquillas, pasarlas por un plato de azúcar y canela.

Servir y disfrutar con la familia.

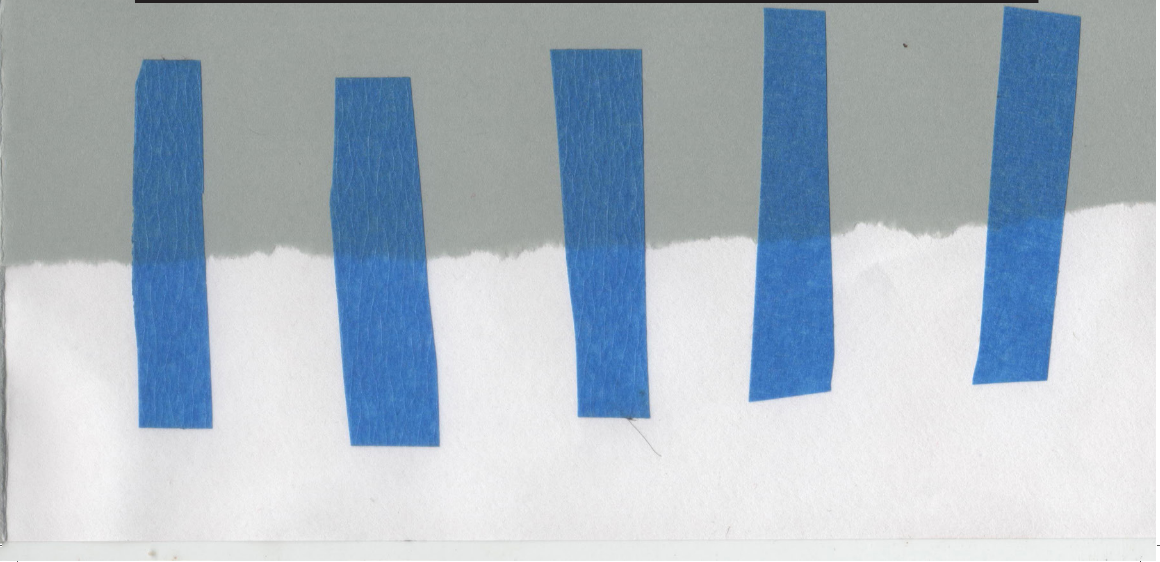


VECINA

Puri Valladolid es vecina de la calle El Laurel al lado de Los Bloques de La Florida. Participa activamente de las actividades vecinales tanto en los talleres como desde su casa, a veces cocinando para compartir o cosiendo/bordando paños, para avanzar en el Mapa-Tapiz que lleva un año en construcción, y que busca dar cuenta de la memoria del barrio.
A Puri le gusta cocinar para la familia y los amigos.

Ella sabe que la alimentación y cómo se cocina puede definir la economía de un hogar.

Mientras comas bien y peas fuerte... ríete de la muerte



LOMO A LA PIÑA PARA NAVIDAD DE PURI VALLADOLID

INGREDIENTES

Un kilo de lomo de dos colores porque está más meloso

4 trozos de tocinito de ensalada

Dos botes de piña en su jugo (no en almíbar)

Sal

PREPARACIÓN

Se pone el lomo al sartén con aceite para dorar y sellar, luego lo pones en la olla, le echas encima los dos botes de piña en su jugo. Es recomendable hacerlo en olla de presión porque se hace más rápido y no se consume el líquido. Se le pone sal y un poquito de agua.

Separar las piñas del lomo y llevar la piña a la heladera en un tapper, dejar enfriar el lomo y cortar en rodajas.

A la hora de servir en la mesa de navidad, decorar con amor y en el plato procurar que caiga una rodaja de piña encima de la rodaja de lomo. Poner la salsita que queda en la olla, es especita y dorada. Acompañar con papas fritas, puré de papas o con lo que gustes.

BALEADAS HONDUREÑAS DE SILVIA

(tortillas de harina grandes y redondas).

INGREDIENTES

Harina de trigo
Sal
Agua
Aceite
Levadura

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea. Dejar reposar 15 minutos. Hacer unas bolitas y las amasamos en forma de tortillas planas y redondas. Las cocinamos en el comal (sartén de fierro).

Por otro lado hacemos frijoles rojos fritos. También hacemos huevo frito revuelto.

Tomamos las tortillas, las rellenamos con los frijoles, el huevo revuelto, mantequilla y queso. Doblamos la tortilla a la mitad y la comemose.

VECINA

Silvia tiene 20 años y una hija pequeña, es de Honduras y llegó a Barcelona en el 2016 para estar con su mamá, quien lleva 8 años viviendo en España. Extraña las costumbres y las personas que dejo allá, pero también ha hecho muchos nuevos amigos aquí. Ahora, después de mucho tiempo, se ha reunido con sus hermanas y su mamá.

PAELLA DE LA MAMÁ DE LUCÍA

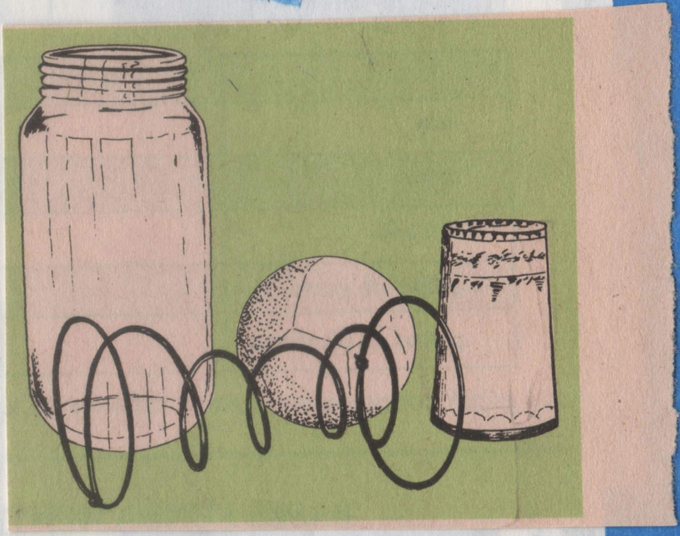
PREPARACIÓN

Pones en una olla arroz, luego echas agua con un poquito de colorante, dejas que se esté un rato ahí en el fuego y luego le echas lo que tú quieras: gambas, almejas, yipias, carnes... lo que tú quieras. Se sirve con una cuchara llana, cojes un platito hondo y lo pones en la mesa.

FLAN CON NATA DE AMARA Y LUCÍA

PREPARACIÓN

Cojes un flan cualquiera, lo vuelcas en un plato, le das fuerte, le quitas el plástico y le echas la nata. Finalmente le pones una cereza arriba y fresas al rededor.



VECINAS

Lucía es una niña que aprendió esta receta de su mamá. Dice que cuando su madre cocina, ella se sienta en el mármol y se pone a verla. Viven en Bellvitge y se siente una gitana orgullosa y feliz. Le gusta el cine, las películas, youtube y la televisión. No le gusta comer maíz.

Amara es una niña que le encanta ir a LaFundició. Vive en Bellvitge con sus hermanos y sus padres. Le gusta mezclar colores de pintura, a veces más que pintar. Es alegre, acogedora y muy determinada.

Garbanzos y judías, hacen buena compañía.

Cocinar nuestra comida y arreglar nuestra ropa

CARBONARA

El plato preferido de Silvia

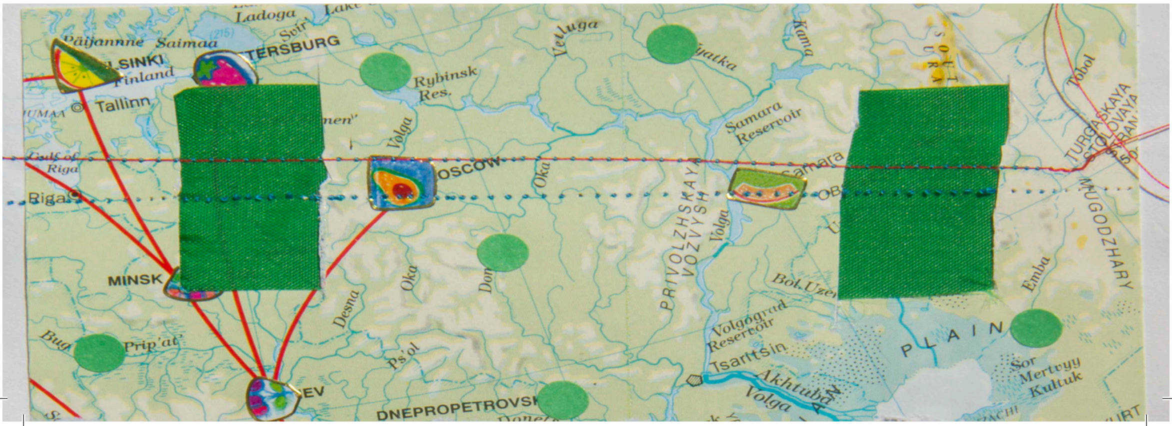
PREPARACIÓN

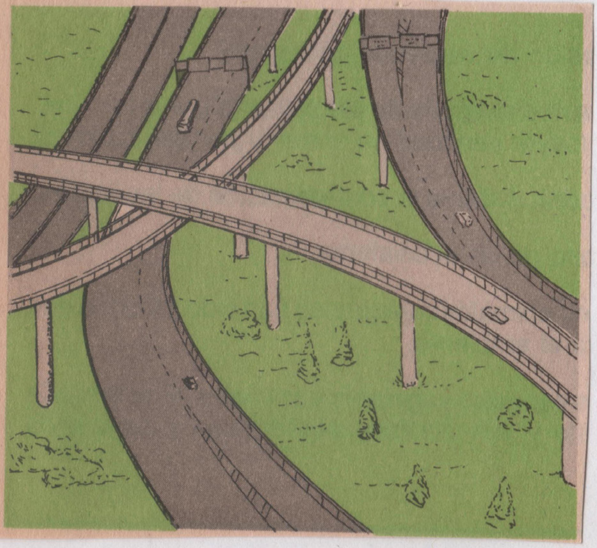
Pones los spagettis a cocer en la olla.

Cuando acabes de cocinarlos les pones la nata de cartón, no de la otra.

Le pones tocino en cubitos y sal.

Después lo mueves y ya te lo puedes comer.





CIORBÃ DE LA ABUELITA DE ALÍ

o la sopa de la abuelita de José - Receta rumana

INGREDIENTES

Pollito

Patatas

Huevo

Verduras: zanahoria y cebolla

Limón

Picante

Apio (tallo y hojas)

Pimiento rojo

Pimienta

Hojitas de hinojo o perejil o ambos

E

PREPARACIÓN

Todas las cosas se cortan en cuadritos pequeños muy finos, el agua se pone a calentar con el pollito. Cuando hierve, se agregan todas las verduras y se remueve la espuma que pueda surgir. Esperar a que se cocine. El huevo se le agrega batido y el limón se le exprime al final.

Se puede agregar también tomate a la preparación.

VECINO

Alí o José es un niño de Rumanía que vive con sus abuelitos en Los Bloques de la Florida. Le gusta jugar en las distintas plazas que hay en Los Bloques. Aprendió a cocer a máquina y le encanta!

Su comida favorita es la Ciorba que prepara su abuelita. Él nos contó de los ingredientes que lleva esta receta y nosotros investigamos un poquito en internet para detallar su preparación.

CAFÉ CON AMIGAS DE LOLA

INGREDIENTES

Invitación a las amigas

Café

Té

Cosas ricas para comer como pastas dulces

Puertas abiertas

Disposición para conversar y compartir.

PREPARACIÓN

En un día cualquiera, invitar a las vecinas y amigas que quieras ver a tomar café. A eso de las 17:00 horas en tu casa, tener las puertas abiertas cosa de que cada vecina pueda ir entrando a medida que van llegando. Preparar el café en tu cafetera favorita. Contar a las personas que han llegado para poner la mesa, los vasos, la leche, servilletas, cucharas y cuchillos; acomodar las sillas para cada invitado y disponerse a compartir un rato agradable, hasta que cada quien se vaya yendo de acuerdo a sus propias rutinas, horarios o compromisos. En la medida de lo posible, quedar para otro día, ojalá en la casa de alguna de las personas que hayan llegado a la tuya.

VECINA

Lola vive en la Florida desde que se inauguraron los Bloques. Llego de niña y cuando se casó llegó a su departamento actual, donde crecieron sus hijos.

Lola vive sola desde que su esposo murió, pero su hija vive cerca y la visita regularmente. Ella tiene recuerdos y anécdotas invaluables de la historia de este barrio.

LA COCINA DE LaFundició

Por: Goyo y Óscar

Entre julio y agosto del 2017, Goyo y Óscar - dos vecinos de Bellvitge- colaboraron en la instalación de una cocina en LaFundició, la que servirá para preparar diversas recetas para compartir.

Algunas semanas antes, lxs vecinxs se inscribían para preparar sus platos favoritos.

Carmen fue quien cocinó la primera vez y ella hizo una gran olla de arroz con hinojo, su receta la puedes encontrar aquí.

Llena el vientre, pero no tanto que revientes

ARROZ CON HINOJO PREPARADO POR CARMEN
COMIDA GITANA, RECETA DE TODOS

INGREDIENTES

1 cebolla

1 pimiento

1 Tomate

Un poco aceite de oliva

Costillas de cerdo

Hinojo de brote -no de raíz-

Un kilo de arroz

Pimentón picante seco

Dos tarros grandes de habichuelas cocidas

Colorante amarillo

Sal

Cuatro morcillas

PREPARACIÓN

Triturar la cebolla, el pimiento y el tomate, para que quede más suave de sabor. Echar en un sartén caliente con aceite de oliva las costillas para que se doren un poco y luego agregar agua para que se haga el caldito.
Echarle después pimentón picante y poner más agua. Dejar hervir. Echar el hinojo, luego las habichuelas y finalmente el arroz, el colorante y la sal (en este caso, esta medida la sabe el compañero de Carmen). Por último echar las morcillas para que no se encojan ni rompan.

Servir en una mesa grande para todos los comensales. Servir en platos y disfrutar conversando con los amigos!!!

VECINA

Carmen aprendió esta receta, que es parte de toda su familia gitana. Esta preparación en particular es una mezcla de las recetas de su madre, de su abuela y de su suegra, más todos aquellos que le han enseñado.

Carmen no sabía nada de la cocina, pero a pura fuerza de voluntad y porque le gustaba aprendió a preparar exquisitos platos. Ella se casó a los 17 años recién cumplidos, tiene veinte años casada y cinco hijos. En esta receta, su ingrediente secreto es su compañero de vida, el cual agrega la medida del arroz y la sal. Para ella es muy importante porque demuestra el cariño y la complicidad que comparten siempre.

RECETA CON BANANO O PLÁTANO DULCE

INGREDIENTES

1 vaso de banano o plátano machacado con tenedor (aproximadamente 5 bananos)

3 vasos de harina de trigo

3 huevos

1 vaso de azúcar

1 vaso de aceite

Esencia de vainilla

4 clavos de olor

Ralladura de nuez moscada

Pasas de uva

Queso

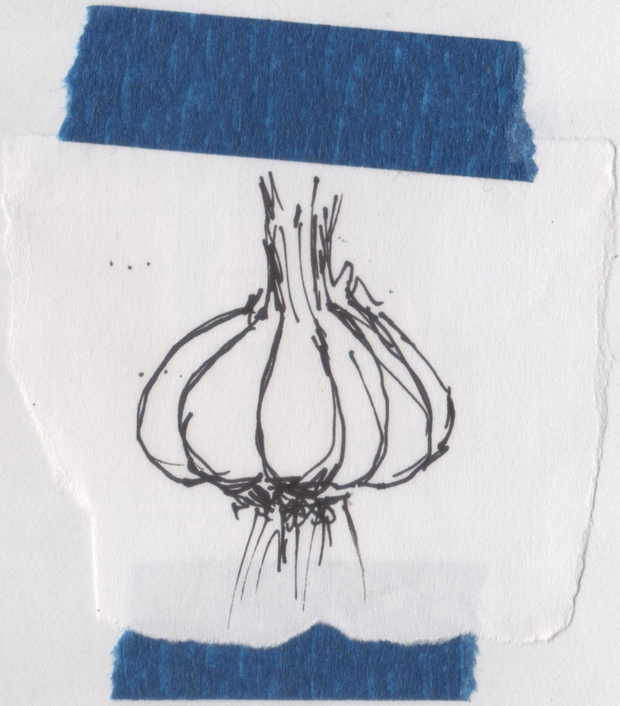
PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes hasta conseguir una textura homogénea. Agregarle la esencia de vainilla, clavos de olor, nuez moscada y las pasas. Volver a mezclar.

Poner en una fuente para el horno con un poquito de aceite.

Rallar y rosear queso sobre el la mezcla.

Meterlo al horno.



VECINA

Amparo es colombiana y hace pasteles de fiesta a pedido en su casa. Cuando estábamos reuniendo estas recetas ella se encontraba de viaje en la playa, por lo tanto no pudimos entrevistarla. Sin embargo muy amablemente nos mandó su receta a través de WhatsApp.

Cuando te comes la fruta, acuérdate de quien la siembra

(Refrán de Vietnam)

LA COMIDA VIAJA CON LAS PERSONAS...

Las cosas que hacemos cotidianamente muchas veces parecen aburridas, tediosas o incluso, la mayor parte del tiempo, pasan sin que ni siquiera nos demos cuenta de ellas.

Si se observa bien, lo cotidiano es profundamente interesante, y la comida no es la excepción. La forma en que comemos, es el resultado de la mezcla de la manera en que se alimentan nuestras madres, padres, vecinxs, amigxs, tíxs, abuelxs, bisabuelxs, etc. y esa es una herencia cultural que llevamos en el cuerpo. Tal es el caso del Té Hindú, el arroz con habichuelas, el ceviche de la costa del océano pacífico o el flan con nata que los niños pueden hacer fácilmente.

Cuando cocinamos conscientemente, transformamos la realidad, cuando compartimos nuestra mesa, creamos comunidad.

La migración es un hecho natural, necesario e inherente de las personas y del mundo. Desde que nos movilizamos, migramos o viajamos, la comida o nuestros rituales alimenticios van en nuestros bolsos, manos y paladar, combinándose con nuevos sabores y preparaciones.

Conocer la comida a partir de quienes nos rodean, también es una forma simple de viajar y aprender cosas que antes no conocíamos.

CEVICHE: LA MEJOR RECETA DE CELIA

INGREDIENTES

Ingredientes del picante:

Cebolla picada en juliana

Zanahoria

Salsa de ají picante

Cilantro

Preparación del picante

Mezclar todos los ingredientes, dejar reposar con sal y limón. Este picante es para acompañar el ceviche y cada quien le pone a su gusto en su plato.

Ingredientes del ceviche:

Dos kilos de gambas

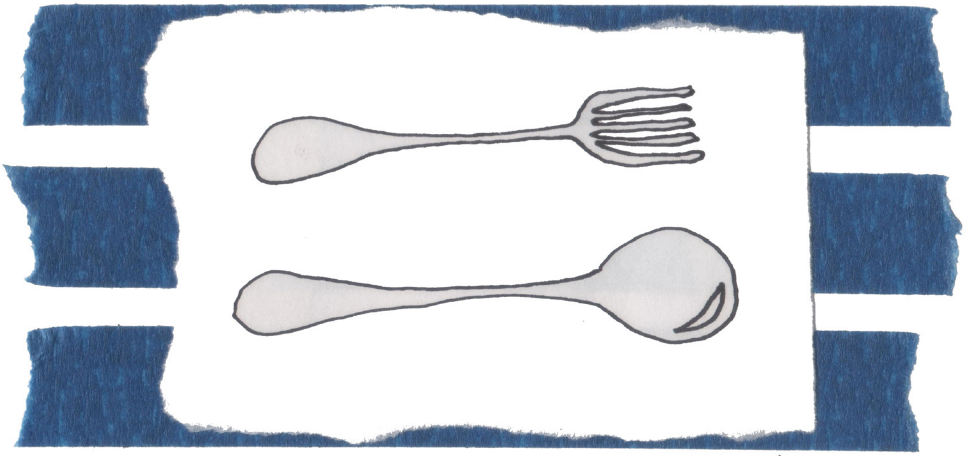
Dos a tres kilos de limones

Cebolla picada con limón y pimienta

Cilantro

Tomate

Chips de plátano verde // Aguacate en láminas

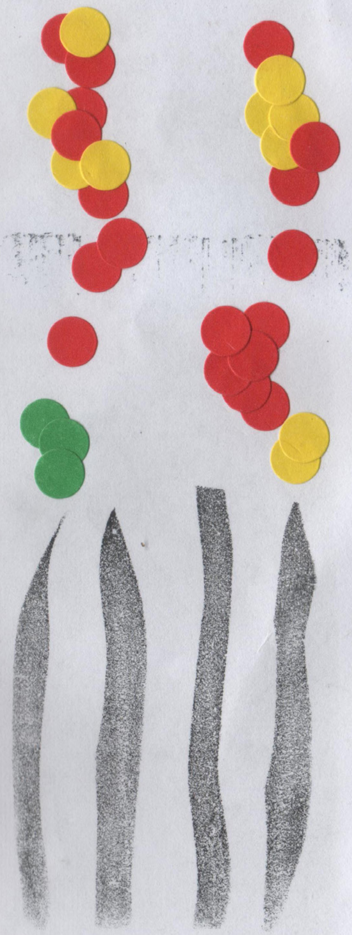


PREPARACIÓN

Lavar las gambas y sacar la cáscara y la tripa negra. Hacer un corte a lo largo de la cola de la gamba para que agarre mejor el limón.
Se ponen las colas de gambas a remojar en mucho jugo de limón (11 a 15 limones) y se deja macerando toda la noche.
Las cabezas de las gambas se utilizan para hacer un caldo que sazona el ceviche. Se ponen al fuego con agua y cuando toman un color anaranjado se deja enfriar. Luego se le agrega este caldo a la mezcla de colitas de gamba con limón.
Antes de servir agregar la cebolla, el cilantro y el tomate picado en cubitos.

Se sirve frío y cada quien le pone un poco de picante. Acompañar con chips de plátano verde y láminas de aguacate.

VECINA



Celia es de Portoviejo, una provincia costera de Ecuador, desde donde vino a España. Ella lleva 16 años viviendo en Barcelona. Su esposo es ecuatoriano y se vino un año antes que ella, tienen dos hijos.

Ella comparte este plato típico de la costa ecuatoriana que conoce muy bien, Celia dice que es el plato que mejor le queda.

Antiguamente en su pueblo, uno le pedía a algún pescador que le trajera las gambas pero actualmente se venden más en supermercados. A veces, con suerte, puedes conseguir encargar de un día para que alguien consiga los camarones artesanalmente.

COCINA PARA TODOS DE ROSA CONTRERAS

VECINA

A Rosa le gusta cocinar para mucha gente. A medio día sin esperarlo, llegan muchas visitas y a todas las personas les sirve un plato de su comida. El ingrediente o elemento que más le gusta de la cocina es la olla grande, porque así no se hace problemas para alimentar a todos los que llegan: sus hermanas, sobrinos, amigos, hijos, vecinos etc. A ella le gusta mucho cocinar con cariño y que las personas se alimenten. Siente que su familia son todos los gitanos.

Aquí dejamos una lista de los platos que cocina con mas frecuencia.

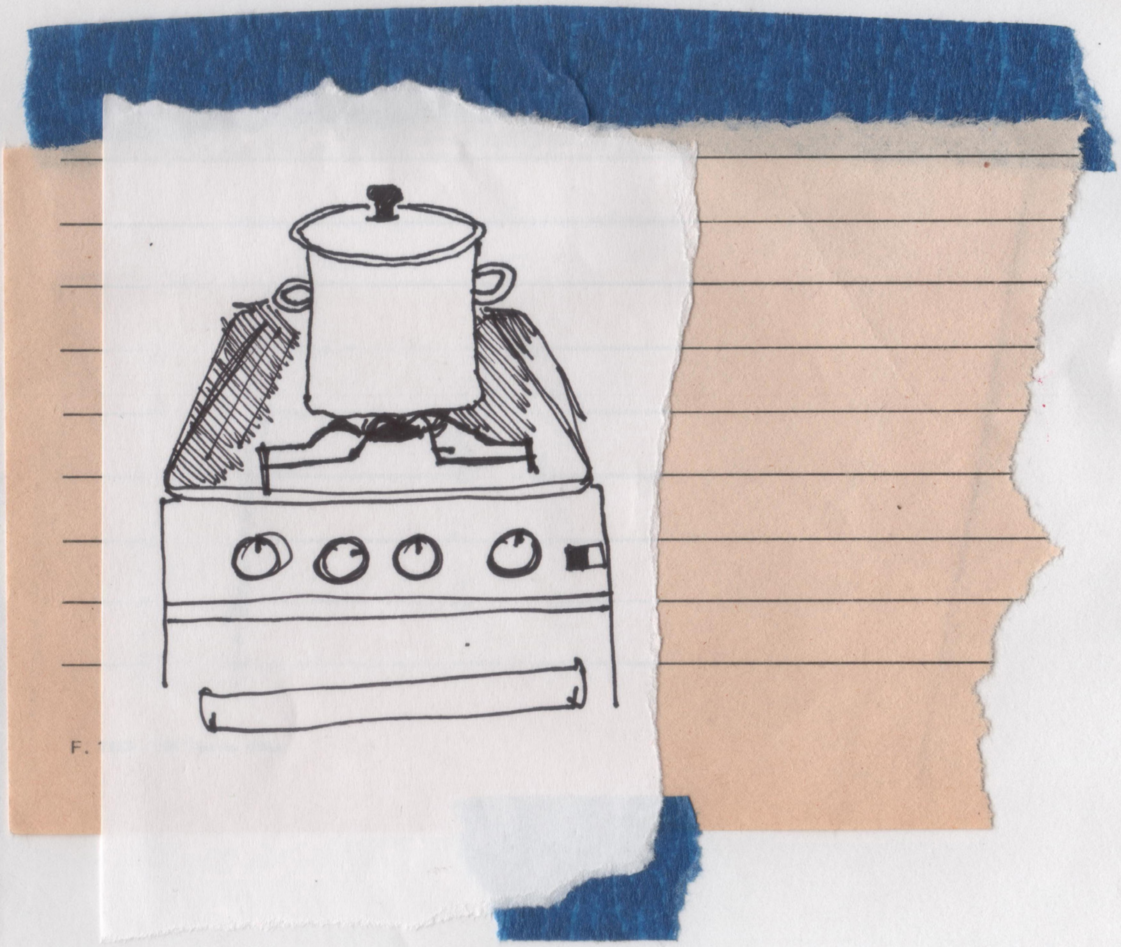
PLATOS DE ROSA CONTRERAS

Las Gachas

Arroz con coliflor y bacalao

Paella

Arroz con habichuelas



TÉ HINDÚ DE BHAWANT

INGREDIENTES

Agua

Té especial del norte de la India (lugar donde vive el abuelo de Bhagwant)

Azúcar

PREPARACIÓN

Calentamos el agua en una olla.

Para preparar un vaso de té debes partir por calentar un poquito menos la mitad del vaso de agua y agregar una cucharada de azúcar y media cucharada de especia de té de la India.

Luego lo dejas al fuego y se pone un poco más de la mitad del vaso de agua para que hierba una o dos veces.

Se deja enfriar un poco y se sirve.

Barriga vacía no tiene alegría

VECINO

Bhawant tiene 19 años y nació en un pueblo al norte de la India, en la región de Punyab. Hace 8 años llegó a España.

Su padre vino primero a Europa y pasó por Alemania y luego llegó a España. Cuando Bhawant llegó no sabía aún hablar español.

El pueblo en el que vivía en la India pertenece a una zona agrícola y en su casa contaba con un huerto en el que plantaban tomates, pimentones y más productos que ahora debe ir a comprar a la tienda.

Bhawant y su familia practican la fe Sij. A unas cuadras de su casa, está el templo que abre todos los días y sirven comida gratis para quien quiera ir.

Comer sin trabajar no se debe tolerar

CAL TRABAL

Paralelamente a las actividades de RECETARIO (edición y película), participamos de una excursión organizada por LaFundició al Cal Trabal -última zona agrícola- y el entorno natural del río Llobregat, territorios amenazadados por la especulación inmobiliaria.

A partir de la pregunta "¿De qué se alimentarán las ciudades en el futuro?" se recorrieron las últimas zonas dedicadas a la agricultura en L'Hospitalet. En este recorrido conversamos acerca de la flora y fauna presentes en esta zona, además de los intereses inmobiliarios que amenazan con transformar y cambiar el uso del suelo de esta zona, en favor de un crecimiento urbanístico desproporcionado.

PICARONES
DE LA COSTA PERUANA.
POR ELIZABETH

Dulce criollo

INGREDIENTES

Picarones:

1 Calabaza o zapallo de un kilo aproximadamente
1 kilo de harina
1 kilo camote o boniato
levadura
Anís en grano
2 huevos

Miel:

1 litro de Agua
1 hoja de higo
frutas como piña, mango u otras menos fresa
1 kilo de chancaca o panela

PREPARACIÓN

Picarones:

El día anterior se cocina en agua el camote y el zapallo picado en trocitos. Una vez frío, se muele con tenedor y se pasa por un tamiz o colador para que no tenga grumitos.
Se pone la harina, el anís en grano y se mezcla todo con el camote y el zapallo hecho pasta en una tina o bol.
Se añade la levadura y los dos huevos.
Se amasa de golpes y luego, cuando la masa está homogénea, se deja reposar para que la levadura haga subir la masa. En invierno tarda unas 3-4 horas, en verano es menos tiempo.
En un sartén se calienta el aceite de girasol. Se toman puñaditos de masa y con una varilla se les va haciendo un agujero al medio para ir echándolos al aceite caliente para fritarlos

Miel:

El día anterior se coloca la fruta pelada en el agua con la chancaca y la hoja de higuera en una olla. Se pone a cocer hasta que el agua se ha reducido a la mitad, Luego se quita la fruta con un colador y se guarda en una botella

Comer los picarones recién fritos, rociados con la miel un día de frío.

VECINA

Elizabeth dice que esta receta se prepara comúnmente en Perú en actividades para reunir dinero, porque es una receta muy económica. Cuando ella hace picarones, es su marido quien la ayuda a amasar.

Es una receta común de la costa de Perú y se come más en invierno, porque es un dulce caliente.

Elizabeth es peruana y vive en Barcelona desde el 97. Hace cuatro años que no viaja a Perú. La primera vez que volvió, habían pasado 10 años.

Elizabeth cree que la comida tiene un valor energético, por ejemplo si un alimento es de raíz, tiene un sustento. Ella piensa que es importante compartir la comida porque la riqueza del mundo está mal repartida.

Tripa vacía, corazón sin alegría.

Este trabajo fue realizado a partir de las recetas que lxs vecinxs de los barrios de Bellvitge y La Florida compartieron para la producción de este material impreso y cinematográfico.
Se realizó en un período comprendido entre julio y agosto de 2017. Posteriormente se transcribió, editó y diagramó durante agosto y septiembre junto a la película que lleva el msimo nombre de esta edición.

1ª edición para proyecciones públicas
Bellvitge y Los Bloques de La Florida
Impreso en Septiembre 2017.
Dibujos de interior Evelyn Quiroz

Las tipografías empleadas tanto en interior como en exterior son American Typewriter

Si estás interesado en ver la película RECETARIO, envía un mail a **info@diariosdeguerra.com** y te enviaremos un link para visualización o descarga.

Un proyecto de:

DIARIOS DE GUERRA

diarios de guerra

Editado por:

LaFundició

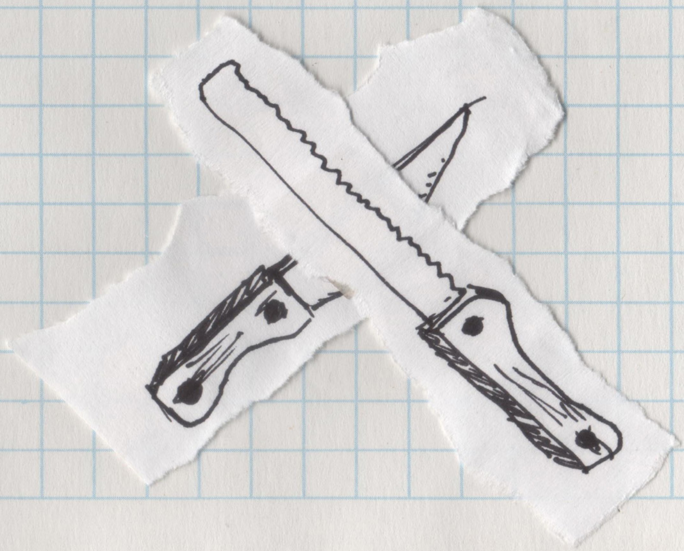
Con el soporte de:

FOUNDATION

fundación daniel & nina carasso
Afiliada a la Fondation de France

Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

Centre Municipal la Florida - Ana Díaz Rico



RECETARIO

DIARIOS DE GUERRA - LAFUNDICIÓ
L'HOSPITALET. BARCELONA